

Pátio da Água recebe Chakall que dá dicas de como poupar água e aproveitar os alimentos na cozinha

29 de Julho, 2019

Na passada quinta-feira, 25 de julho, o Pátio da Água Móvel – na sede da EPAL – recebeu o Chef Chakall para um *Show Cooking* verdadeiramente “Circular”, promovendo a utilização da água da torneira na cozinha e um melhor aproveitamento dos alimentos, contra o desperdício alimentar.

A EPAL aproveitou a ocasião para anunciar uma nova ação conjunta com a Zomato, além do *Show Cooking*, que se destina a promover os restaurantes e cafés de Lisboa que aderem ao consumo de água da torneira e que a disponibilizam aos seus clientes. Os estabelecimentos são anunciados na app da Zomato para que lisboetas e turistas escolham o seu restaurante ou café de forma consciente e, sobretudo, mais sustentável. Esta iniciativa tem a parceria da Câmara Municipal de Lisboa (CML), Lisboa E-Nova, Turismo de Portugal e da Associação ZERO.

José Sardinha, presidente da EPAL, explica a ideia: “A Água por Natureza é circular. A economia mais circular que existe é a Água e, nesse sentido, porque grande parte do consumo de água é nas nossas habitações, grande parte desse consumo é nos banhos mas também na alimentação, achámos que devíamos ter este *show cooking* por forma a mostrar a todos que as boas práticas podem ir muito para além do consumo de água da torneira. Na reutilização dos alimentos e no desperdício final, na compostagem desses alimentos.”

Assim, “a nosso convite, o Chef Chakall vem ensinar-nos a poupar água nas cozinhas, na confeção de refeições, ao reutilizar alimentos na sua totalidade, com ZERO desperdício”. O Chef declara: “Quando falamos de economia circular, lembra-me bastante a forma como fui educado. Cresci num de restaurante de família que atravessou gerações e, antigamente, tudo se reutilizava e não havia desperdício. Hoje em dia, com o grande consumo, tudo isto mudou. A água é também um tema muito importante na minha vida. Quando estive em África houve muitos momentos em que não tinha acesso a ela e é nessas alturas que damos importância ao seu verdadeiro.”

À Ambiente Magazine, o Chef Chakall acrescenta que bebe água da torneira e que em Lisboa é ótima. “Tenho cinco filhos, o futuro é fundamental. Melhorar o presente que o futuro melhora-se sozinho, é uma das minhas frases favoritas”, conta. Segundo o Chef, o desperdício alimentar continua a ser uma realidade e “quanto mais alto o nível do restaurante pior é. O preço que se cobra às pessoas é alto então não há preocupação. Já vi um restaurante com estrela Michelin a utilizar apenas 3% de um produto e a jogar o resto fora”. Por norma, nos seus restaurantes, Chakall lava a cozinha apenas uma vez por semana e nos restantes dias limpa a seco.

Com a mesma água conseguimos fazer uma bebida, uma sopa e o caldo desta água para fazer um risotto. É preciso imaginação na utilização das cascas de frutas e legumes para outros pratos.

Uma máquina de lavar louça não serve apenas para lavar pratos. Segundo o Chef Chakall, ao mesmo tempo que lavamos a louça na máquina, podemos aproveitar a água e a sua temperatura para:

- Cozinhar ovos, gasta-se normalmente cerca de 0.5 a 1 litro de água;
- Cozer legumes (como espargos) dentro de um saco hermético, colocado também na máquina;
- Compota de frutos: Num frasco de vidro, coloque as peças de fruta cortadas em cubos e adicione açúcar e limão. Feche muito bem o frasco e coloque-o na máquina de lavar, juntamente com a louça suja. Coloque no programa económico *et voilà...* tem a sua compota de frutos pronta a comer.

Durante o show cooking, o Chef demonstrou ainda ser possível utilizar 2 litros para 5 pratos diferentes:

Chá: Num litro de água, coza casca de abacaxi, para fazer um chá que acompanhará a sua refeição (à água fervida da casca do abacaxi, junte lima, gengibre e hortelã para dar mais sabor);

Sopa: com mais um litro de água, aproveite para cozer um frango com legumes. Depois de cozido, retire o frango, desfie e deixe apenas os ossos. Servirá como entrada Sopa de legumes com ossos;

2 Pratos: Com o frango cozido, aproveite para confeccionar um **Frango com ratatouille**. Com parte do caldo utilizado para fazer a Sopa, aproveite para cozer um **Risotto de legumes e cogumelos**;

Sobremesa: Com parte da água deste chá, aproveite para cozer o abacaxi, que poderá servir como uma bela sobremesa, fazendo um **Carpaccio de Abacaxi**.

Mandamentos do Chef Chakall na Cozinha

- **Não cozinhe com muita água.** Cozinhar com grandes quantidades de água faz com que se perca a riqueza de nutrientes presentes em alguns dos alimentos;
- **Reproveite, sempre que possível, a água.** Ao cozer em água legumes e verduras, ocorre sempre a perda de boa parte de vitaminas e nutrientes. Segundo o chef, para que não se evite o desperdício destas vitaminas, é utilizar esta mesma água para cozinhar outros alimentos, como arroz, por exemplo. Esta água pode também servir para a rega de plantas, enriquecendo-as com vitaminas e sais minerais;
- **Evite a perda de nutrientes.** Cozinhe, sempre que possível, os alimentos com casca, para que evitar a perda de nutrientes.